

# Bien-être et Santé au Naturel

Hiver 2010

Bulletin proposé par:

KARL DI FOGGIA  
PSYCHO-ENERGETICIEN

## DANS CE NUMERO:

* BIEN ETRE CHEZ SOI : Vivre avec son habitat!	p.2
* PLUS D'INFOS: Sites Web à (re)découvrir	p.2
* CANCER : Vers une approche plus respectueuse?	p.2
* FORMATIONS: Massages ayurvédiques	p.3
* ATELIER: Méditation	p.3
* AGENDA: A vos stylos ! Voila les dates des conférences	p.3-4

## ARTICLE DE SAISON: Sur un air de printemps ...

Après les vœux et résolutions, cette année commence sous le signe du soleil...

Un soleil et des températures que j'accueille avec joie dans mon cœur, et sur ma peau. Même s'il reste des beaux jours à l'hiver, ces derniers jours ça sent le printemps à s'y méprendre. Même les jeunes pousses de narcisses sont là pour me le rappeler...

De la nouveauté du côté des services que je propose avec une nouvelle carte de massages ayurvédiques plus complète, qui reflète la maturation d'un travail de fond.

Du côté des ateliers où la méditation, vrai palliatif au stress et à la dépression, sera proposée en ateliers soirée pour répondre aux besoins de plus grand nombre d'entre vous. (voir encart p.3).

Concernant l'énergie de saison, le printemps sera à l'honneur dès le 14 février. Une période de transition vers l'énergie Terre le précèdera dès la fin janvier.

En attendant si nous faisons un tour du côté des épices, les senteurs plutôt exotiques nous rappelle une douce chaleur, bien appréciée avec les temps froids qui reviennent, à travers l'orange, la cannelle, le gingembre, le poivre noir qui vous accompagneront merveilleusement.

Pour le côté respiratoire j'ai un penchant pour les pins, le niaouli, les eucalyptus et la myrte.

Sans oublier les énergétiques pour booster la vitalité pour ceux qui l'ont perdu, avec l'encens, l'élémi, l'épinette, le sapin baumier et la pruche que j'affectionne particulièrement.

Enfin pour l'ancrage, qui part si vite avec le stress et les angoisses d'un futur incertain, les pieds sur Terre et la tête sur les épaules avec le nard, le santal, le cèdre et la cannelle.

Si pour cette nouvelle année vous souhaitez améliorer la façon de vous nourrir et s'alimenter, base indispensable à la santé, je me ferai une joie de vous accompagner lors d'un bilan Ayurvédique personnalisé, où vous découvrirez comment optimiser votre vitalité et santé par l'alimentation, hygiène et rythmes de vie en fonction de votre profil et des saisons.

Retrouvez également une interview de Radio Malherbe où j'ai été invité pour parler d'Ayurvéda:

[www.preventionsante/index.php](http://www.preventionsante/index.php)

Et une offre réservée pour les destinataires de ce bulletin à découvrir en p.3.



## BIENVENU(E)!:

Comme le veut la tradition et malgré une année bien commencée, je vous souhaite qu'elle soit riche en expériences, de conscience, et propice pour faire grandir votre cœur, votre respect et votre sagesse.

La Terre et ceux qui la peuplent ont désespérément besoin au regard de l'actualité. Et comme nous l'invitait Gandhi: si nous prenons part au changement que l'on veut voir...?

Karl Di Foggia

## CONFERENCES et STAGES:

**Maria Munoz**

Cours de Hatha Yoga

Les vendredi

18h00-19h30

Centre les Sources,  
2 rue chenevières,  
MEYLAN

Tarif: 10€

Infos et inscriptions

06 18 58 76 56

[marianclaramonte@hotmail.com](mailto:marianclaramonte@hotmail.com)

**Institut des arômes et plantes**

Le diabète, prévention et soins naturels

Lundi 21 février

Imm. Philadelphie,  
33av. de Vizille  
GRENOBLE

Tarif: 24€

Infos et inscriptions

06 73 66 86 48

[www.institutdesaromes.free.fr](http://www.institutdesaromes.free.fr)

**Karl Di Foggia**

Ateliers méditation

Un jeudi sur 2  
Dès le 24 février  
18h30-19h30

Centre les Sources,  
2 rue chenevières,  
MEYLAN

Participation libre

Infos et inscriptions

06 24 41 01 86

[karl@karldifoggia.fr](mailto:karl@karldifoggia.fr)

## Bien-être chez soi: Vivre avec son habitat

### Aérez, ventilez : C'est le B.A. ba de la dépollution domestique.

Ventiler ne s'improvise pas. Mieux vaut par exemple ouvrir en grand une fenêtre durant dix à quinze minutes, une à deux fois par jour, que de laisser celle-ci entrebâillée toute la journée. On évite ainsi à la pièce de trop se refroidir, particulièrement en hiver.

Si votre habitation possède une VMC, vérifiez que celle-ci fonctionne correctement, qu'elle est régulièrement entretenue et

que son débit est suffisant pour votre habitation. Et pour finir d'assainir l'air, pensez à utiliser un spray assainissant aux huiles essentielles.

Bloquez le formaldéhyde; utilisez une peinture photocatalytique; optez pour le chauffage par rayonnement, ne surchauffez pas; astiquez sans polluer; jetez vos pesticides aux orties

Préférez la bonne vieille corde à linge; connectez-vous sans WiFi  
Évaluer la qualité de l'air intérieur dans votre habitation:

[www.mescoursespourlaplanete.com](http://www.mescoursespourlaplanete.com)

J'ajouterais de ne pas hésitez à faire une intervention en géobiologie afin de limiter l'impact des ondes électromagnétiques, de nettoyer les mémoires du lieu, retrouver comment il nous parle en reflétant notre vécu...

Et aussi dynamisez les aspects de votre vie qui manquent d'énergie ou qui dysfonctionnent santé, projets, travail, couple...pour cela je vous invite à lire un article sur ce thème :

<http://karldifoggia.fr/geobiologie->

«**Bloquez le formaldéhyde; utilisez une peinture photocatalytique; optez pour le chauffage par rayonnement, ne surchauffez pas**».

## POUR PLUS D'INFOS: A (re) découvrir sur le Web ...

### Lascaux en 3D

Enfin une entrée gratuite pour la visite de Lascaux!!!

C'est comme si l'on y était et on voit même mieux et en détail.

[www.lascaux.culture.fr/#/fr/02\\_00.xml](http://www.lascaux.culture.fr/#/fr/02_00.xml)

### Un médecin nous parle de la médecine aujourd'hui

<http://artdevivresain.over-blog.com/article->

### Reportage présidentiel

Ce reportage réalisé par la TSR (Télévision Suisse Romande) a été censuré en France...!?

[www.bu2z.com/video/reportage-censure.html](http://www.bu2z.com/video/reportage-censure.html)

### La chanson de Noël..Imagine!

Interprétée par des artistes du monde, pour tout le monde!

<http://www.karldifoggia.fr/Liens->

### Site pour le respect des animaux

Une association a découvert d'urgence pour les animaux qu'elle mène à bien, afin de mettre plus d'humanité dans nos relations avec les animaux.

[www.onevoice.fr](http://www.onevoice.fr)

### Prévenir les rechutes avec la méditation

La méditation serait aussi efficace qu'un antidépresseur pour prévenir une récurrence chez les personnes traitées pour une dépression.

[www.passeportsante.net/fr/](http://www.passeportsante.net/fr/)



## TRAITEMENT DES CANCER : Vers une approche plus respectueuse?

L'approche du patient atteint de cancer ou de leucémie devrait faire partie des études médicales. Le diagnostic est souvent annoncé brutalement, le pronostic éludé, les traitements souvent entrepris dans l'urgence et sans l'accord profond du malade.

Ces différents traumatismes amoindrissent plus encore les défenses naturelles et compromettent l'efficacité des traitements et leur tolérance physique et psychologique. Parfois, c'est tout le contraire, le patient est entretenu dans le doute : « Ce n'est pas cancéreux, mais on va quand même vous faire une petite chimiothérapie préventive. » Consciemment ou non, le cancéreux sait qu'on lui ment, il ne peut plus avoir confiance en ses soignants. Dans ces deux cas de figure, le malade est dépossédé de la maîtrise de sa vie. Et si l'issue est fatale

à court terme, la préparation nécessaire et indispensable à la fin de la vie est, sinon interdite, du moins fortement compromise. Or, aujourd'hui, de plus en plus de gens refusent de « mourir comme des chiens », abandonnés de la médecine et isolés des leurs parce que leur état général s'est tant dégradé qu'il les effraie. Il existe pourtant des moyens de faire autrement, tant dans la prise en charge des traitements anticancéreux que dans l'approche de sa mort, qu'elle soit proche ou lointaine.

### Les techniques Simonton

Le Dr Carl Simonton et son équipe ont mis au point une technique de soutien psychologique performante : non seulement l'espérance de vie est significativement rallongée, mais de plus, nombre de guérisons inespérées ont été enregistrées depuis 1974. Cet accompagnement repose sur les principes suivants :

Respect des prescriptions de la médecine officielle et possibilité d'y associer toute forme de soins alternatifs. Constitution d'une équipe soignante respectueuse des besoins et des croyances du malade. Approche d'un mode de vie plus sain, notamment par l'éviction de toutes sortes de pollution. Élaboration d'un plan sur deux ans afin de se préparer au retour à une vie active plus saine. Méditations guidées afin de stimuler le « guérisseur intérieur ». Travail par le dessin sur la façon dont le cancéreux approche sa maladie et ses différents traitements. Reformulation des pensées et croyances malsaines. Évidemment, le Dr Simonton ne garantit pas la guérison physique, même si l'association de sa technique aux soins conventionnels accroît de façon considérable cet espoir.

<http://www.pratiques-de-sante.com/article/>

### Initiation au massage Ayurvédique

**Apprenez le massage traditionnel de l'Inde et découvrez les bienfaits que l'Ayurvédica vous réserve.**

Tout au long de l'année différents thèmes seront abordés :

- \_ L'Ayurvédica, art de vivre millénaire
- \_ Constitution ayurvédique
- \_ Initiation et perfectionnement au massage Ayurvédique.
- \_ Méditation et exercices énergétiques.

Le tout coloré d'une ambiance conviviale dans des lieux porteurs de vie. Formation ouverte à tous sans pré-requis. Possibilité de prise en charge.

**On ne dira plus que vous ne savez pas masser!**

### Les prochaines sessions

**29/30 janvier 2011:** Massage global de la face arrière et étude des différentes constitutions ayurvédiques.

**26/27 février 2011:** Ventre, buste et bras

**26/27 mars 2011:** Crâne et visage

**30 avril / 1 mai 2011:** Massage global de la face avant et comment adapter le massage à la personne.

**24/25/26 juin: Stage résidentiel en Chartreuse**

Massage global en fonction de la demande de la personne, de sa constitution et de la saison, perfectionnement énergétique .

Plus d'info sur: [www.karldifoggia.fr](http://www.karldifoggia.fr)



## ATELIER MEDITATION: nouvel horaire pour 2011!

Laissez vous inspirer... Cela fait longtemps que vous voulez prendre le temps de prendre un bol d'air...rien que pour vous?

Un moment de calme et tranquillité, un retour vers soi et la conscience de son corps, pour renouer avec sa présence et observer nos sensations, la vie couler en soi...

Une approche ludique et à la portée de tous à travers d'exercices corporels, énergétiques et de respiration consciente, pour développer le calme et la concentration.

**Bénéfique pour tous et particulièrement pour les personnes stressées, déprimées, en soucis de santé, en manque d'énergie, celle qui habitent plus la tête que le corps...**

### Une pause détente?

**Un jeudi sur deux dès le 24 février 18h30-19h30**

**Centre de bien-être les Sources**  
2 rue Chenevière  
**Meylan-Béalières**

Participation libre. Valeur indicative: 13€.

**Réservations très conseillées**



**Karl Di Foggia**



**Psycho-énergéticien**  
Soins Ayurvédiques et énergétiques,  
Thérapie Manuelle Douce, Geobiologie

**Développement personnel**

**06 24 41 01 86**  
- sur rendez vous -  
10 place Georges Dumezil  
38320 Eybens - Les Ruires

## Découverte: Le Massage du Mois

**Afin de mettre en avant et vous permettre de découvrir à ceux et celles qui ne connaissent pas encore ce massage relaxant...**

Imaginez vous détendre dans une atmosphère douce, chaleureuse et tranquille, aux effluves exotiques, une ou deux heures de massage ou vous vous offrez une vraie pause dans le brouaha du quotidien...vous le méritez bien non?

*offre réservée aux abonnés de la newsletter!*

Jusqu'à fin février 2011, je vous invite à découvrir le massage Abyangha aux huiles chaudes, d'une durée de 1h00 à 55€ au lieu de 65€, 1h30 à 80 au lieu de 90€.

Réservez votre séance maintenant en appelant au 06 24 41 01 86. Une opportunité de se faire du bien est si vite oubliée...